ॐ

ब्रह्मचर्यम्

स्वामी वेदानन्द

ॐ

ब्रह्मचर्य्यम्

स्वामी वेदानन्द

निवेदन

संयम और ब्रह्मचर्य से रहित भारत के राष्ट्रीय जीवन के भीतर अकाल-वीर्यक्षय और इन्द्रिय-परायणता अन्तः सलिला फल्गु की तरह बड़ी वेग से बहती जा रही है। उस तेज धारा में पड़ भारत की सारी सुख-सम्पदा, आशा-आकांक्षा, तेज वीर्य, मनुष्यत्व, वीरत्व सब कुछ बहता चला जा रहा है। कोई उसे देखकर भी नहीं देखता, कोई सुन-कर भी नहीं सुनता, समझ कर भी लोग उसकी उपेक्षा करते हैं। देश के दुःखों को देखकर हमारी आँखों से आँसू का दरिया बहने लगता है और हम उसमें डूब जाते हैं; समाचार संवाद-पत्रों में, सभा समितियों में, बातचीतों में और व्याख्यान मञ्चों पर हम ज्वालामुखी की तरह आग उगल देते हैं, स्वदेशप्रेम की बहिया में देश को डुबो देने का दम भरते हैं, परन्तु हमारे ही घर में, हमारे ही नन्हें-नन्हें बच्चे कुसंगति में पड़कर, बुरे कामों में सम्मिलित होकर, बुरी बातों के फेर में पड़कर, बुरे विचारों का पोषण कर बिना जाने-बूझे दिन-रात डूबे रहकर अपने स्वास्थ्य, शक्ति और मेधा से रहित होते जा रहे हैं तथा इस प्रकार क्लीवता को प्राप्त होते जा रहे हैं—क्या हम कभी उस ओर आँखें उठाकर देखते हैं? देखकर भी क्या हम उसे देखने और समझने की चेष्टा करते हैं? और समझ कर भी क्या हम उसके प्रतिकार के लिये मगज़-पच्ची करते हैं?

T

कोमलमति बालकगण बिना समझे-बूझे प्रलोभनों की मोहकता पर मुग्ध हो जाते हैं। जब वे उनकी बुराइयों को समझते हैं, तब बचने की चेष्टा करते हैं; पर उस समय उन्हें राह नही दिखाई देती—न कोई सहायता करता है और न उनके प्रति सहानुभूति ही प्रकट करता है। न कोई उन्हें नवीन उत्साह देता है और न उपदेश ही करता है। उनके प्राणों की व्यथा से व्यथित होनेवाला उन्हें नहीं मिलता। अपने अभिभावकों के पास वे अपनी दुःख को प्रकट नहीं कर पाते, शिक्षकों के पास भी कोई आशा नहीं रहती। भारत के आशा स्थल, कोमल कलीरूपी ये बालक खिलने के पहले ही इस प्रकार अन्तर्ज्वाला से विदग्ध होकर मुट्ठी-भर राख के रूप में परिणत होते जा रहे हैं। हा! उन्मार्गगामी भारत! क्या अब भी तुम जी रहे हो? अथवा विजातीयविष से मृत्यु की गोद में पड़े हो?

तरुण भारत का करुण आर्त्तनाद, उसके हृदय में जलनें वाली व्यथाग्नि, व्याकुल कण्ठों का नीरव क्रन्दन—इन सबने मिलकर आज एक समवेदना-परायण महाप्राण महापुरुष को रुला दिया है। इसी से अपनी जीवन-व्यापिनी कठोर साधना और तपश्चर्या के अमर-बल-वीर्य से तरुण भारत को संजीवनी शक्ति द्वारा अनुप्राणित करनें के लिये आचार्य श्रीमत् स्वामी प्रणवानन्दजी आविर्भूत हुए हैं। देश के बालकों और नवयुवकों के कातर और वेदनाक्लिष्ट मुखमण्डल को आनन्द और बलवीर्य की हास्य-ज्योति से उद्भाषित करने के लिए वे भारत के एक प्रान्त से दूसरे प्रान्त तक "माभैः" की घोषणा सुनाते फिर रहे हैं। लाखों बालक और युवकगण उनके चरणों की शरण में रहकर ब्रह्मचर्य

T

की साधना और शिक्षा प्राप्त कर कृतार्थ हो रहे हैं। तरुण भारत की मर्मपीड़ाओं का मर्मज्ञ दुःख में शान्ति, शोक में सान्त्वना, अन्धकार में आलोक और निराशा में आशा का संचार करनें वाला दूसरा कोई नहीं है।

उन्हीं का अक्षय आशीर्वाद-स्वरूप यह "ब्रह्मचर्य" देश के बालकों और नवयुवकों के सम्मुख उपस्थित किया जाता है। इस पुस्तक को पढ़कर उनके मन में संयम और ब्रह्मचर्यपालन की आकांक्षा और निष्ठा जागृत हो, आचार्य देव के पवित्र श्रीचरणों में मन लगा कर वे उनसे साधना और शिक्षा प्राप्त करें; स्वास्थ्य, चरित्र, बल-वीर्य एवं विद्या-बुद्धि में कुशलता लाभ कर वे अपने वंश, जाति, राष्ट्र और समाज को गौरवान्वित करें।

॥ ओऽम् ॥

T

ब्रह्मचर्य्यम्

—o—

आशीर्वाद

आज राष्ट्र के अभ्युदय के इस अरुण प्रातःकाल में हे ! भारत के नव-जाग्रत तरुणदल ! तुम्हारे उत्साह-चञ्चल मस्तक पर आज विश्व-विधाता का विजय-आशीर्वाद वर्षित हो रहा है। तुम्हारी विजय-यात्रा का सेनापतित्व ग्रहण करने के लिए मानो विधाता स्वयं ही तैयार हुए हैं। तुम्हारे कमजोर पीले चेहरों पर आनन्द की अरुणिमा छिटकाने के लिये; तुम्हारे संयम-शिथिल स्नायुमण्डली में ब्रह्मवीर्य संचारित करने के लिए; तुम्हारी सोई हुई अवश धमनियों में शुद्ध वलयुक्त शोणित-स्रोत फिर से प्रवाहित करने के लिये, तुम्हारी शक्ति रहित मुट्ठियों में वज्र की दृढ़ता संचारित करने के लिये, तुम्हारे संशय पूर्ण मन्द पद-विक्षेप में बिजली की गति पैदा करने के लिये; तुम्हारी नस-नस में, प्रत्येक शोणित-विन्दु में, रोम-रोम में प्राणशक्ति की ताण्डव उद्दीपना लाने के लिये आज जगन्नियन्ता की अक्षय करुणा और आशीर्वाद एक तपः सिद्ध महापुरुष के शरीर में मूर्तिमान होकर प्रकट हो रहे हैं। आस्वासन और आशीर्वचन की वाणी हम आज तुम्हें सुनाना चाहते हैं।

संयम और ब्रह्मचर्य की नींव पर, वैदिक आदर्श पर देश और जाति को पुनः प्रतिष्ठित करने के लिये जिस महाशक्ति की आवश्यकता है,

आशैशव अटूट ब्रह्मचर्य के साधन से सिद्ध श्रीमत् आचार्य देव के अन्दर उसका आविर्भाव हुआ है। आज पंजाब से आसाम तक प्रत्येक नगर-नगर में, गाँव-गाँव में और घर-घर में सैकड़ों हजारों स्त्री-पुरुष, आबाल, वृद्ध, वनिता उनकी शक्ति-पूत आश्वासन वाणी प्राप्त कर उनके संग और निर्देश से ब्रह्मचर्य का साधन कर अपने जीवन को सुगठित कर रहे हैं—इस प्रकार से वे शरीर को सुस्थ, प्राणों को वलवान् और हृदय को उत्साहपूर्ण बनाते हुए भारत के अपूर्व भावी अभ्युदय की नींव डाल रहे हैं।

भारत के मुक्ति-मन्त्र का वीज—ब्रह्मचर्य्यम्। संयम और इन्द्रिय-निग्रह सञ्जीवन-मन्त्र है और इस वीज-मन्त्र के द्रष्टा ऋषि हैं—श्रीमत् आचार्य देव।

अतएव हे भारत के तरुण-प्राण युवकों! हजारों और लाखों की संख्या में आओ—करोड़ों की संख्या में आओ। आओ और ब्रह्मचर्य-महामन्त्र के ऋषि के पास संयम और ब्रह्मचर्य की शिक्षा ग्रहण करो। वह शक्तिपूत महामन्त्र तुम्हारे शरीर, मन और प्राणों में तुम्हारे अस्थि, मज्जा और शुक्र में—तुम्हारे सारे जीवन में एक महाशक्ति की ताण्डव उद्दीपना संचारित करेगा। ब्रह्मवीर्य और ब्रह्मतेज तुम्हारी धमनियों में अविराम छन्दों में नृत्य करें। तुम्हारा ब्रह्मचर्य दृढ़ संयमपूर्ण, शरीर और मन एक अपूर्व आनन्द से भर जायेगा। तुम्हारा समाज और संसार शान्ति और सुश्रृङ्खला में हँसते दिखाई देगा। तुम्हारे गौरव से भारतवासी आशा आनन्द से चमकने लगेगें।

●

सुनो, सुनो वह उनकी वज्रगंभीर

❀ अभय आशीष-वाणी ❀

भारत ! भूलो मत, कि तुम ऋषियों के वंशधर हो। तुम्हारा धर्म और समाज, शिक्षा और सभ्यता, सब कुछ ऋषियों के हाथों गठित हुए हैं, ऋषियों के सनातन अनुशासन से वह अनुशासित और परिचालित होता है। तुम्हारे जातीय-जीवन का प्रत्येक कर्त्तव्य ऋषियों द्वारा निर्दिदष्ट हुए हैं। त्याग, संयम, सत्य और ब्रह्मचर्य यही तुम्हारे सनातन आदर्श हैं, ये ही तुम्हारे जातीय जीवन के मूल मन्त्र हैं। इस आदर्श को प्राणों की बाजी लगाकर पकड़े रहो; गिर भी जाओगे, तो तुम्हारा विनाश नहीं होगा; तुम्हारा पुनरुत्थान अवश्यम्भावी है। ब्रह्मचर्य का अवलम्बन करो। समाज और जाति के जीवन में ब्रह्मचर्य के अमोध वीर्य और अक्षय ओज को विद्युत् वेग से सञ्चारण करने दो, देखो, भारत फिर सोने का भारत बन जायेगा।

॥ ओ ३ म् ॥

ब्रह्मचर्य क्या है ?

ब्रह्मचर्य का उच्चतम और श्रेष्ठ अर्थ है—ब्रह्म में विचरण या भगवान् के प्रति सम्पूर्ण आत्म-समर्पण; मनुष्यत्व साधन के चरम सोपान पर पहुँच कर यह अवस्था प्राप्त करना है।

ब्रह्मचर्य का साधारण अर्थ है—वीर्य धारण करना "वीर्य-धारणं ब्रह्मचर्य्यम्।"

●

वीर्य क्या है ?

मानव-शरीर सात धातुओं का बना हुआ है, वे ये हैं–रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र। इन सातों में शुक्र ही सब धातुओं का सार है। अतएव सबसे उत्तम है। इस शुक्र को ही वीर्य कहते हैं। शरीर, मन और वाणी से इस वीर्य को क्षय होने न देना, बल्कि उसे संयम और तपस्या द्वारा दृढ़ता के साथ रक्षा करना ही ब्रह्मचर्य का उद्देश्य है।

हम जो कुछ खाते हैं वह पाँच दिनों के बाद पचकर रस का रूप धारण करता है। पाँच दिन तक परिपाक होने के बाद यह रस रक्त के रूप में, मांस पाँच दिनों के बाद मेद के रूप में, मेद से पाँच दिनों में अस्थि, अस्थि से पाँच दिनों में मज्जा और फिर पाँच दिनों में शुक्र तैयार होता है। इस प्रकार हमारा भोजन किया हुआ अन्नरस रक्तादि क्रम से महीने भर से भी ऊपर पूरे पैंतीस दिनों में वीर्य के रूप में आता है–अर्थात् जो आदमी पूरे पाँच सप्ताह तक वीर्य क्षय नहीं करता है उसके आध सेर रक्त से एक बूंद शुद्ध वीर्य उत्पन्न होता है। फिर सोचो, समझो और अनुभव करो, कि वीर्य कैसा दुर्लभ पदार्थ है।

वीर्य की शक्ति

अतएव यह स्पष्ट समझ में आ गया, कि वीर्य कितना मूल्यवान कितना शक्तिमान पदार्थ है। ढेरों अन्नादि खाने पर कहीं एक बूंद वीर्य तैयार होता है। यह वीर्य ही जीव की जीवनी शक्ति हैं, जीव मात्र के प्राणों का अवलम्बन है। वीर्य ही शक्ति, सामर्थ्य, उद्यम,

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

उत्साह, मेधा, प्रतिभा सबका एक मात्र उपादान और आधार स्तम्भ है। तुमने बिजली की शक्ति देखी है, वज्र की गति पुराणों में पढ़ी है, इनके अलावा नित्यप्रति कितनी ही नयी-नयी वैज्ञानिक शक्तियों की बातें तुम सुनते हो; परन्तु वीर्य की अपरिमेय शक्ति के आगे सब शक्तियाँ नहीं के बराबर हैं। स्वयं महादेवजी ने कहा है–"जो व्यक्ति धृत वीर्य है––ऊर्द्धरेता है; वह मनुष्य नहीं देवता है।* विन्दुसाधन में जिसने सिद्धि प्राप्त की है, संसार में उसके लिये असाध्य कुछ भी नहीं है।

चौदह वर्षों तक इसी वीर्य को धारण करने के कारण श्रीरामचन्द्र के छोटे भाई लक्ष्मण, इन्द्र के भी अजेय मेघनाद को वध करने में समर्थ हुए थे; भूख और नींद पर विजय प्राप्त कर सके थे। आजीवन इस वीर्य को धारण किये रहने के कारण पितामह भीष्म के शरीर, मन और प्राणों में ऐसी शक्ति और ऐसा तेज प्रकट हुआ था कि उसके आगे इक्कीस-इक्कीस बार पृथ्वी को क्षत्रिय-रहित करनेवाले परशुराम को भी मुँह की खानी पड़ी थी। यही नहीं साक्षात् मृत्यु को भी उनकी इच्छा के अधीन होना पड़ा था। इसी ब्रह्मचर्य-पालन के बल से बलीयान होकर धनञ्जय अर्जुन ने, मनुष्य को कौन कहे, देव, दानव, यक्ष और गन्धर्व तक को पराजित कर तीनों लोक को चौंका दिया था।

सावधानतापूर्वक वीर्य-रक्षा करने से अष्टधातु 'ओजः' या ब्रह्मतेज उत्पन्न होता है। यह "ओजः"–जिसे अंगरेजी में Human Magnetism

---

* न तपस्तप इत्याहुः ब्रह्मचर्य्यम् तपोत्तमम्।।
ऊर्द्धरेता भवेत्यस्तु स देवो न तु मानुषः।।

कहते हैं--मस्तिष्क में रह कर मनुष्य को श्रेष्ठता प्रदान करता है। जिसके मस्तिष्क में जितना ही अधिक "ओजः" सञ्चित होता है, मानव समाज पर वह उतना ही अधिक आधिपत्य लाभ करता है, उसके पास आने वाला मनुष्य आप से आप उसके चरणों में अवनत हो जाता है, उसके वश में आ जाता है। उनके साथ रहने से पशु भी मनुष्य बन जाता है और नरक के कीट भी स्वर्ग के देवता के भावों से परिपूर्ण हो जाते हैं।

तुमने सुना होगा, कि ऋषि-मुनियों के पास जंगल के हिंसक पशु बाघ-भालू पालतू बिल्ली की तरह रहते थे, अपनी स्वभावजात हिंसा-वृत्ति को भूल जाते थे। जानते हो, कि वे क्यों ऐसे हो जाते थे? इसी ब्रह्मचर्य-धारण के फल ऋषियों के शरीर में ब्रह्मतेज संचित रहता था। इसी से वे सदा त्रिलोक विजयी बने रहते थे; वे अपने नाखून के आइने में भूत, भविष्य और वर्तमान की सब बातें आसानी से जान सकते थे।

जिसके शरीर में वीर्य अविचलित एवं सुरक्षित ही रहता है, उसकी मांस-पेशियाँ लोहे की तरह कड़ी होती हैं, स्नायु मण्डली इस्पात की तरह दृढ़ होती है; यही वीर्य मस्तक में संचारित होकर मस्तिष्क के अत्यन्त सूक्ष्म स्नायुओं को परिपुष्ट करता है। वीर्य के सूक्ष्म अंश से मन तैयार होता है; इसलिये वीर्य धारण से मानसिक शक्ति भी वर्द्धित होकर अनन्त दिशाओं में प्रसारित होती रहती है।

वीर्य आनन्द का केन्द्र है। वीर्य घनीभूत आनन्द का रूप है। अतएव जो बालक प्राणों की बाजी रखकर वीर्य-रक्षा की चेष्टा करता है, उसके मन और प्राण सदा-सर्वदा वृद्धि प्राप्त करते हैं और आनन्द,

T

CC-0. Mumukshu Bhawan Varanasi Collection. Digitized by eGangotri

शान्ति तथा सुख से भरे रहते हैं; उसके हृदय में अनन्त आशा, अदम्य उत्साह और असीम अध्यवसाय भरे रहते हैं।

वीर्य-धारण से शरीर-सुस्थ रहता है और जाड़े या गर्मी को वह आसानी से सहन कर सकता है, शरीर सुन्दर और सुगठित होता है, मुखमण्डल लावण्ययुक्त, कण्ठस्वर मधुर बना रहता है। धृतवीर्य मनुष्य की वाणी परिमार्जित, कार्य सुश्रृंखल, आचरण शिष्ट और सुखप्रद, गति स्वच्छन्द और अन्तःकरण निर्भीक होता है। धृतवीर्य व्यक्ति आलस्यरहित, कपटता-वर्जित, चरित्रवान्, सत्यपरायण, मितभाषी, मिताचारी और लोकहितकारी होता है। धृतवीर्य मनुष्य की दृष्टि, हँसी और वाणी सब कुछ मधुर होता है। वीर्य ही अमृत है अमृत के द्वारा ही देवगण अमर हुए थे और इसी वीर्य धारण से मनुष्य जन्म-मृत्यु के बन्धन से छुटकारा पाकर, उनके परे पहुँचकर, सत्य वस्तु को उपलब्धि करता हुआ अमृतत्व का अधिकारी होता है।

वीर्यनाश से होनेवाली हानियाँ

वीर्यक्षय से होनेवाली हानियों की गणना नहीं की जा सकती, वीर्यनाश से मनुष्य का स्वास्थ्य-चरित्र, शक्ति सामर्थ्य, उद्यम अध्यवसाय, धैर्य, स्थैर्य, मेधा, प्रतिभा, भक्ति, श्रद्धा—सब कुछ तेल से खाली दीपक, जलशून्य, जलाशय को मछलियों और बालू की भीत पर बनी इमारत की तरह हो जाते हैं। इसी से देवादिदेव महादेव जी ने स्वयं वीर्यक्षय और आत्महत्या की तुलना करते हुए कहा है—'मरणं विन्दु-पातेन जीवनं विन्दुधारणात्" (**Chastity is life sexsuality is death**)

वीर्यक्षय मृत्यु से भी बढ़कर भीषण होता है। आत्महत्या करके मनुष्य एक साथ ही सब दुःख-कष्टों तथा शोक तापों से छुटकारा पा जाता है, पर वीर्यक्षय रूपी आत्महत्या से मनुष्य रात-दिन तिल-तिल करके शारीरिक कष्टों को झेलता है, रोग से पीड़ित रहता है; मानसिक अवसाद, अशान्ति और निराशा के भँवर में पड़कर मृत्यु से भी अधिक यन्त्रणा पाता हुआ, तड़पता हुआ, मौत की कामना करता हुआ जीता रहता है। आज भारत के कितने ही असहाय बालक और युवक इसी प्रकार की आत्महत्या के ग्रास बनकर, अन्तर्ज्वाला से विदग्ध होकर त्राही-त्राही कर रहे हैं। उनका मूक आर्त्तनाद, नीरव क्रन्दन किसी के कठोर हृदय रूपी पत्थर को पिघला नहीं रहा है। यह बात सोचते हुए भी रोंगटे खड़े हो जाते हैं और आँखों से आँसुओं की नदी बहने लगती है।

वीर्यक्षय होने से स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है, सैकड़ों प्रकार की आधि-व्याधियाँ आकर मनुष्य-शरीर को जकड़ लेती है। इससे शरीर दुर्बल क्षीण और श्रीहीन हो जाता है। आँखें गड्ढे में बैठ जाती हैं, उनमें ज्योति नहीं रहती। कण्ठस्वर कर्कश और तीखा हो जाता है। वीर्यक्षय करने वाले की स्नायुमण्डली अवसन्न और विकृत हो जाती है वीर्य-क्षय करने वाले को कोष्ठबद्धता, अजीर्ण, अग्निमान्द्य, अम्ल, क्रमशः बहुमूत्र, खाँसी, दमा और क्षय आदि कठिन से कठिन बीमारियाँ आ जाती हैं उसके जीवन को भीषण एवं हाहाकारपूर्ण बना डालती हैं।

आजकल जिन भीषणतर रोगों से सारे भारत में नित्यप्रति लाखों की संख्या में लोग मरते हैं, उनके विषय में अनुसन्धान करो, तो देखोगे, कि उनमें से सैकड़े से निम्नानबे आदमी इसी वीर्यंक्षय से मरते हैं। भारत की सुसंयत जीवन वाली विधवाओं में कितनी रोगिणी हैं? उनमें से कितनी अकाल-वार्द्धक्य और अकाल मृत्यु से कवलित होती हैं? संयत जीवन का प्रत्यक्ष प्रमाण घर-घर में मौजूद रहते देखकर भी हम संयम को प्रयोजनीयता को नहीं सोचते,- - नहीं समझते।

आओ, भारत के ब्रह्मचारो वालकों और युवकों! यदि वीर्यक्षयरूपी आत्महत्या के ग्रास से बचना चाहते हो, यदि अशेष रोग, शोक, दुःख कष्टों से छुटकारा चाहते हो, यदि स्वास्थ्य सौन्दर्य, शक्ति सामर्थ्य तेज वीर्य, उत्साह-उद्यम, स्मृतिमेघा आदि द्वारा समलंकृत होना चाहते हो, अगर वाल्यकाल में विद्यार्थी-जीवन में ब्रह्मचर्य पालन करना चाहते हो, आदर्श गृहस्थ होने की इच्छा रखते हो तो आओ, सबके सब संयम और ब्रह्मचर्य की प्रतिमूर्ति श्रीमत् आचार्य देव के श्रीचरणों में आकर साधना करो, ब्रह्मचर्य का पालन करो तुम्हारा समाज और परिवार, देश और जाति कल्याण के अक्षय आशीष से अभि-सिञ्चित हो।

वीर्यक्षय किस प्रकार होता है

वीर्य जिस प्रकार सब धातुओं का सार है, उसी प्रकार सब धातुओं का आश्रय या केन्द्र भी है। वीर्य के क्षय होने से सभी धातुएँ नष्ट

T

हो जाती हैं। इसी से आयुर्वेद-शास्त्र में कहा गया है कि 'वीर्य सव व्याधियों का प्रमुख कारण है।" वीर्य सब धातुओं के साथ मिलकर सारे शरीर में व्याप्त होता है। किसी कारण से स्नायुमण्डली यदि उत्तेजित होती है, तो वीर्य-विन्दु रक्तादि धातुओं से च्युत हो जाता है। इसी से ब्रह्मचर्य धारण करनें की इच्छा रखने वाले कों उचित है, कि वह सदा अपने शरीर और मन को सव प्रकार की स्नायावक उत्तेजनाओं से सुरक्षित, शान्त और स्निग्ध रखने की चेष्टा करें। वहुत प्रकार के जाने या बेजाने शारीरिक और मानसिक कारणों से देह में उत्तेजना और चञ्चलता उत्पन्न होती है और वीर्यक्षय होता है। ब्रह्मचर्य धारण करनें की चेष्टा करनें वाले के लिये नीचे कई एक कारण बताये जाते हैं, जिन्हें जानें रहने से और उनके प्रतिकार के लिये सचेष्ट रहने से वीर्य धारण करना सहज हो सकता है :—

(१) अपरिमित आहार, असमय में आहार, उत्तेजक पदार्थों का सेवन, सड़ा या बासी पदार्थ खाना, आहार करने के समय उसके प्रति घृणा का भाव रखना।

(२) अनिद्रा, अतिनिद्रा, दिवानिद्रा, रात्रिजागरण, असमय में सोना, खास कर रात के अन्तिम भाग में सोये रहना, दूसरे के साथ एक बिछौने पर सोना।

(३) शारीरिक परिश्रम बिलकुल न करना, बहुत अधिक परिश्रम या व्यायाम करना, भूख रहते परिश्रम करना, पेशाब या पैखाने को दबा कर व्यायाम करना, अनियमित व्यायाम करना या कभी न करना, भोजन के बाद ही मेहनत करना इत्यादि।

(४) मादक द्रव्यों का व्यवहार जैसे पान, सुपारी, चूना, कत्था, जर्दा, तम्बूल-विहार, चाय, चुरुट, काफी, तम्बाकू इत्यादि।

(५) वेश-भूषा या रहन-सहन में शौकीनी।

(६) अंग-स्पर्श, जैसे :—किसी के (खास कर बालक, बालिका या स्त्री के) अंगप्रत्यंग को छूना, किसी के साथ गले में बाहें डाल कर टहलना, किसी के साथ लपटना-झपटना, अथवा किसी को मारना पीटना।

(७) बिना किसी काम के अथवा उद्देश्यहीन होकर इधर-उधर घूमते फिरना।

(८) किसी की ओर देखकर इशारा करना, आँखें मटकाना, मुँह बनाना या कनखी मारना।

(९) अकारण किसी की ओर देखना, खासकर बालक-बालिका या स्त्रियों के चेहरे की ओर देखना (हमेशा अपने पैर की ओर अथवा सामने की जमीन की ओर देखते रहने का अभ्यास करना उचित है।)

(१०) कौपीन या लंगोट न बाँधना।

(११) बुरे दृश्यों या बुरे कामों की ओर देखना अर्थात् उन विषयों, वस्तुओं या व्यक्तियों की ओर देखना अथवा वैसे चित्रों या क्रियाओं की ओर देखना, जिससे मन में बुरी भावनाओं का उद्रेक हो सकता है।

T

वीर्यक्षय के मानसिक और वाचनिक कारण :—

(१) कुसंगति—झूठा, चोर, वदमाश, गुन्डा, लुच्चा, शराबी, विलासी, बुरी सलाह देनेवाला, बहुत बोलनेवाला, नास्तिक, इन्द्रिय-परायण, बुरी बातों की चर्चा करने वाला, ऐसे लोगों से मिलना या बातें करना।

(२) कुचिन्ता—बालक, बालिका या स्त्रियों के विषय में चिन्ता करना, बुरे साथियों या बुरे कामों के विषय में सोचना, बुरे भावों या विषयों की चिन्ता करना, क्रोध या ईर्ष्या से प्रेरित होकर किसी की अनिष्ट चिन्ता करना शौकीनी या ठाट-वाट के विषय में सोचना ऐसी बात सोचना जिसकी कोई जरूरत न हो।

(३) बुरे विषयों की बातचीत—बाल, बालिका या स्त्रियों के सम्बन्ध में आलोचना करना, गुरुजनों या सम्मानित व्यक्तियों की समालोंचना करना; बुरे विषयों का कामों के विषय में बात करना; दूसरों की निन्दा या चर्चा करना; भगवद्विरोधी विषय की आलोचना, व्यर्थ की मगज-पच्ची या कूट तर्क करना; बहुत बातें करना, अनर्गल बकना, हँसी मजाक या दिल्लगी करना, मसखरी करना या गाली-गलौज करना।

(४) बुरे ग्रन्थों का अध्ययन करना—जैसे उपन्यास, नाटकों का पढ़ना जिसमें वालिकाओं या स्त्रियों के हाव-भाव या सौन्दर्य-लावण्य का वर्णन किया गया है; नास्तिक या भगवद्विरोधी ग्रंथों का पढ़ना। यहाँ तक कि धर्म ग्रन्थ का अध्ययन करने के बहाने रामायण, महा-

भारत पुराणों में वर्णित अश्लील अंशों या राधाकृष्णलीला-विषय
ग्रन्थादि* का पाठ करना। अंगरेजी सिखने के वहाने नाटक, उपन्यास
का पढ़ना।

(५) बुरे चित्रों का देखना—बालक, वालिका या स्त्रियों क
तस्वीरें देखना (भले ही वे राधाकृष्णा की तस्वीरें क्यों न हों
सिनेमा, नाटक, थिएटर इत्यादि देखना।

(६) बुरे भावपूर्ण संगीत—हरिनाम संकीर्त्तन या भगवन्ना
संकीर्त्तन के सिवा और किसी प्रकार का संगीत; जैसे थियेटर, नाट
संगीत, ग्रामोफोन या राधाकृष्ण-विषयक संगीत या कीर्त्तन आ
श्रवण करना।

(७) ब्रह्मचर्य-ग्रहण करने की इच्छा रखने वाले वालकों औ
युवकों को ऊपर लिखी वातें भलीभाँति याद रखनी चाहिये। साथ
उनसे सावधान रहने को सदा सचेष्ट रहना उचित है। ऐसा करने
ही "तन थिर, मन थिर, बचन थिर" हो सकता है - अर्थात् शरी
मन और वाक्य तीनों स्थिर होंगे और इससे वीर्य भी अविचल औ
सुस्थिर होगा। उस समय ब्रह्मचर्य-परायण बालक और युवक दे
मन और प्राणों में अपूर्व-वैद्युतिक शक्ति और अपार्थिव आनन्द क
अनुभव करनें लगेंगे। खेल-कूद, काम-काज, पढ़ना-लिखना स
विषयों में उद्यम और उत्साह अवशेष रूप से वढ़ने लगेंगे। मेघा औ
प्रतिभा के विकास से उसकी चिन्ताशक्ति और बुद्धि शतधा प्रभावि
होगी! शारीरिक क्लान्ति अथवा मानसिक अवसाद इसका अं
अनुभव तक न होगा।

T

परन्तु बहुत सावधान होना होगा कि ऊपर जिन बातों कीम नाई की गयी है; उनमें कुछ ऐसी बातें भी हो सकती हैं, जो किसी अंश में उपकारी हों; चूंकि उनसे हानि की आशंका है, इसी से उनका सर्वथा वर्जन ही उचित है। नाटक, थिएटर या राधाकृष्ण की लीला आदि में सम्भव है कुछ अच्छे भाव भी हों या हैं; पर उनसे हानि की ही आशंका सबसे अधिक रहती है। अतएव उनको सम्पूर्णतः त्याग करना ही श्रेयस्कर है। कारण, मन-भर गोदुग्ध में यदि एक बूंद भी गोमूत्र पड़ जाय तो, सब दूध नष्ट हो जाता है। दूसरी बात यह है, कि अच्छे मार्ग या अच्छे विचारों की अपेक्षा बुरे मार्ग और बुरी भावनाओं की ओर मनुष्य का मन स्वभावतः अधिक आकृष्ट होता है। इसलिये साधु ! सावधान रहो, राह फूंक-फूंक कर पैर रखो।

ऊपर जिन विषयों में बालकों या नवयुवकों को सावधान किया गया है, कि कोई उनमें से बहुतेरी बातों को अनावश्यक या बेकार समझ सकते हैं; परन्तु उनका ऐसा समझना ठीक नहीं; क्योंकि ऊपर जो-जो बातें दी गई हैं, वे सभी व्यक्तिगत जीवन के अनुभव के आधार पर अवलम्बित हैं; अतएव इनमें से एक भी बात व्यर्थ समझी जाने योग्य नहीं है।

एक बात और—बहुतों को स्वप्नदोष से वीर्य नष्ट हो जाता है। इसका कारण बुरे विचारों का पोषण है। बुरे विचारों से वीर्य रक्त-बिन्दुओं से निकल कर कोष में संचित होता है और स्वप्न के समय वह अनायास ही बाहर गिर जाता है। अतएव जो बातें फिलहाल हमें वीर्यक्षय को कारणभूत नहीं जान पड़ती, वे ही स्वप्न के समय वीर्य-क्षय होने के वास्तविक कारण हैं।

T

वीर्य-धारण के लिये बालकों और युवकों के लिये सदा पालन करने योग्य नियमादि ।

"वीर्यं धारणं ब्रह्मचर्य्यम्"

शारीरिक—

(१) शरीर, मन और वाणी से सदा ब्रह्मचर्यं अर्थात् वीर्यं धार[ण] के लिये दृढ़ संकल्प और अविचलित अध्यवसाय के साथ चेष्टा कर[ते] रहना होगा। दृढ़ संकल्प ही कार्यं साधन का प्रधान सहायक है।

(२) अनुत्तेजक, आसानी से पचने वाला और परिमित आहा[र] करना होगा। कहा भी गया है—"थोड़ा खाय वल अधिकाय, भर-भ[र] खाय रसातल जाय।" याद रखो, कि जो आदमी जानबूझ कर वीर्यं क्षय नहीं करता उसके लिये दाल-रोटी या दाल-भात ही काफी है[।] हमारे देश की, एक शाम हविष्यन्न खाने वाली विधवाएँ इनक[े] ज्वलन्त उदाहरण स्वरूप हैं। आश्चर्य का विषय है, कि आज त[क] बालक या युवकगण तथा उनके अभिभावकगण या उनके शिक्षकग[ण] वीर्यक्षय से होनेवाली भीषण शारीरिक दुर्बलता का दोष अपौष्टि[क] खाद्य के अभाव के मत्थे मढ़ देते हैं और इस प्रकार निश्चिन्त हो जा[ते] हैं। उन्हें उचित है, कि इस विषय को विशेष रूप से देख और विचा[र] करें। एकादशी, अमावस्या, पूर्णिमा और अन्यान्य विशेष पर्व, त्योहा[र] पर उपवास करना आवश्यक है।

(३) विलासिता की हर वस्तु का त्याग करना होगा। 'सादा रहन[-] सहन और उन्नत विचारों का धारण' यही भारत का चिरन्तन ध्येय है[।]

T

(४) मादक द्रव्य, जैसे—पान, सुपारी, चाय, चुरुट, बीड़ी, तम्बाकू, कहवा, जर्दा, नसी इत्यादि—मामूली मादक होने पर भी, ब्रह्मचर्य के नियमों के सर्वथा विरुद्ध है।

(५) किसी का व्यवहार किया हुआ, पहना या बरता हुआ कपड़ा, बिछौना इत्यादि कभी व्यवहार में न लाओ न कभी किसी का जुठा खाओ।

(६) अकेला एक बिछौने पर सोने का नियम बना लो। वीर्य धारण करने की इच्छा रखने वाले बालक या युवक को कभी इसके विरुद्ध आचरण करना नहीं चाहिये। अगर बिछौना न हो, तो जमीन पर ही सो जाना, बैठकर घूम-फिर कर या टहल कर रात बिता देना अच्छा है, पर दूसरे के साथ सोना कदापि उचित नहीं; कभी पट न सोना, चित होकर या करवट होकर सीधा सोना अच्छा है।

(७) रात के तीन-साढ़े तीन बजे नींद टूटने पर सोना नहीं चाहिये। अकारण रात को जगे रहना या दिन को सोना सर्वथा स्वास्थ्य का नाशक है।

(८) हमेशा कौपीन या लंगोट पहने रहना चाहिये।

(९) प्रतिदिन दो बार, सबेरे और शाम को व्यायाम नियमित रूप से करना उचित है।

फुटबॉल, बैडमिण्टन, टेनिस या हॉकी आदि खेलों में काफी धन लगता है, इसके अलावा ये खेल व्यायाम हमारे देश की प्रकृति के विरुद्ध हैं।

बहुतेरे बालकों और युवकों का विश्वास है और वे कहते भी हैं,

व्यायाम करने वाले को पुष्टिकर खाद्य की आवश्यकता होती है। इस बात की कोई मूल्य नहीं है। व्यक्तिगत जीवन की अभिज्ञता से दावे के साथ यह बात कही जा सकती है कि जो आदमी जान-बूझकर वीर्यक्षय नहीं करता, दाल-रोटी या दाल-भात खाकर भी वह दोनों शाम काफी व्यायाम कर शरीर को बलिष्ठ और निरोग बना लेता है। पौष्टिक खाद्य के लोभ में पड़कर कभी मछली, मांस या अंडे का सेवन नहीं करना। व्यायाम करने से शरीर के सब अंग-प्रत्यगों में तेजी के साथ रक्त-संचालन होता है, इसलिये यथेष्ट परिमाण में ऑक्सीजन (Oxygen) शरीर में प्रविष्ट होता है और रक्त को परिष्कृत करता है। व्यायाम से खायी हुई चीजें आसानी के साथ और अच्छी तरह से हजम होती है। अतएव नियमित रूप से व्यायाम करते रहने वाले को कभी अम्ल अजीर्ण या कोष्ठ-काठिन्य आदि रोग नहीं होते। व्यायाम से शरीर हल्का और गठा हुआ तथा मस्तिष्क और स्नायुमंडली शांत एवं स्निग्ध रहती हैं। व्यायाम से निद्रा खूब गाढ़ी होती है। वास्तव में वीर्य धारण की इच्छा रखने वाले बालकों को और युवकों को नियमित व्यायामशील होना चाहिये। व्यायामशील युवक के शरीर मन में एक प्रकार की अपूर्व स्फूर्ति और आनन्द विद्यमान रहता है। उसे एक अपूर्व आत्म-सन्तोष प्राप्त होता है, जिसके कारण उसके मन में कोई बुरी भावना, चिन्ता या कल्पना-प्रवेश नहीं कर पाती।

(१०) किसी का शरीर या अंग-प्रत्यगों का स्पर्श करना वीर्य-धारण के सर्वथा विरूद्ध है। खेल-कूद के बहाने भी ऐसा करना उचित नहीं है। एक साथ सटकर बैठना, किसी की गोद में बैठना, किसी

के साथ गले में बाहें डाले बैठना या टहलना, हाथापाई करना इत्यादि से सदा बचना चाहिये। इस तरह संयम का नाश करने वाला और कुछ भी नहीं है। इसलिये बालकों युवकों से मेरा कहना है कि वे इस विषय से विशेष सावधान रहें। बालक-बालिकाओं को प्यार करने के लोभ में पड़ उन्हें गोद में या छाती से लगाकर बलपूर्वक अपना सर्वनाश कदापि न बुलाना चाहिये, सावधान !

(११) इच्छापूर्वक कभी किसी औरत की ओर देखते न रहो, यहाँ तक कि बालक-बालिकाओं के चेहरे की ओर भी बिना जरूरत न देखो। बालक-बालिकाएँ और स्त्रियाँ माया की पुतलियाँ होती हैं। उनके अज्ञात आकर्षण से अत्यन्त धीर और दृढ़चित्त व्यक्ति के सिवा और कोई नहीं बच सकता। बिना आवश्यकता के अपनी दृष्टि सदा नीचे की ओर स्थिर रखो। याद रखना 'दृष्टिरेव सृष्टि'। मानो दृष्टि से ही सब कुछ की सृष्टि होती है। ब्रह्मचारी रामभ्राता लक्ष्मण ने आजीवन सीता के साथ रहकर भी कभी उनके चेहरे की ओर नहीं देखा यह बात तुमने रामायण में पढ़ा होगा। इसे सदा मन में रखना।

(१२) अकारण या बिना जरूरत के कोई बात न बोलो। बोलने के दोष बहुतेरे हैं और चुप रहने के गुण भी असंख्य हैं। बुरी संगति और पाप से बचने का यह सबसे अच्छा उपाय है—बाक् संयम से मानसिक शक्ति और तेज की वृद्धि होती है, स्मृति-शक्ति बढ़ती है।

(१३) हमेशा किसी-न-किसी काम में (शारीरिक या मानसिक) लीन रहा करो। (Idle brain is the devil's work-shop) खाली मस्तिष्क शैतान का कारखाना होता है। मनुष्य का मन कभी

खाली नहीं रह सकता। अगर सब समय तुम्हारे मन में अच्छी भावनाएँ या अच्छे कामों का संकल्प नहीं रहेगा, तो निश्चय, जानो कि अकर्मण्य मन बलपूर्वक तुम्हें बुरे कामों की ओर घसीट ले जायगा। अतएव दैनिक (रूटीन Routine) कार्यक्रम तैयार कर हमेशा किसी न किसी काम में मन को लगाये रखो।

"ब्रह्मचर्य्यं प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः"

मानसिक :—

१—मन को सदा सच्चिन्ता, सत्भावना, सत्संकल्प, सत्ग्रन्थाध्ययन, भगवन्नाम-जप तथा रूप का ध्यान, प्रार्थना और स्तव-स्तुति आदि के पाठ में लगाये रखना चाहिये। नित्य प्रातःकाल, सन्ध्या और सोने के पूर्व समय तक जप, ध्यान, प्रार्थना, स्तव-पाठ और गीता के कुछ श्लोक का पाठ किया करो।

२—कभी अगर मन में कुचिन्ता आ घुसे तो इष्टदेव को स्मरण कर उनका जप कर प्रायश्चित्त करना और भगवान के पास क्षमा प्रार्थना करना चाहिये।

३—सोनें के ठीक पहले दूसरे सब चिन्ताओं को छोड़कर भगवान का नाम जपना, ध्यान धारण और प्रार्थना करना चाहिये। सोने के पहले या सो कर बरी भावनाओं को मन में लाने से वीर्यरक्षा कदापि नहीं हो सकती।

४—प्रतिदिन मौका पाकर गीतादि धर्मग्रन्थों का पाठ किया करो और कम से कम एक श्लोक नित्य कण्ठस्थ कर लिया करो।

T

५—प्रतिदिन कम-से कम एक दो घण्टे तक जप, ध्यान और प्रार्थना करना चाहिये।

६—सोने के पहले हर रोज अपने आपकी परीक्षा ले लिया करो और दिनचर्या लिख कर रखा करो।

ब्रह्मचर्य की इच्छा रखने वाले बालकों और युवकों का नित्यकर्म

१—खूब तड़के (गर्मी के दिनों में ३ बजे और जाड़े के दिनों में ४ बजे) नींद से उठकर बिनौना छोड़ दो। ब्रह्मचारी के लिये सबेरे जाग उठना बहुत ही आवश्यक है। रात खतम होते समय जो आदमी सोया रहता है, वह कभी वीर्य को सुरक्षित नहीं रख सकता। नींद टूटते ही बिछौने पर बैठे ही बैठे नाम-जप, प्रार्थना और स्तोत्र-पाठ आरम्भ कर दो।

२—साढ़े तीन बजे से चार बजे तक (जाड़े में साढ़े चार से पाँच तक) उठकर मल-मूत्र त्याग, व्यायाम, दाँत माँजना, स्नान और कपड़ा बदलना—इन सब कामों को खतम कर लेना चाहिये। मल-मूत्र के वेग को कभी रोकना नहीं चाहिये।

३—साढ़े चार से साढ़े पाँच तक (जाड़े में साढ़े पाँच से साढ़े छः तक) किसी निर्दिष्ट स्थान पर, निर्दिष्ट आसन में बैठ नाम जप, ध्यान, प्रार्थनादि और गीता पाठ किया करो।

४—इच्छा हो तो साढ़े पाँच के बाद (जाड़े के दिनों में साढ़े छः बजे) रास्ते या मैदान में खुली हवा में अकेले शान्त भाव से चुपचाप

टहल सकते हो। अगर टहलने का कोई साथी भी मिले, तो बातचीत न करो।

५—साढ़े पाँच से (जाड़े में साढ़े छः से) साढ़े नौ बजे तक एक मन से पाठ्य ग्रन्थों का अध्ययन किया करो। अध्ययन का स्थान एकान्त में हो तो और भी अच्छा है। पढ़नें बैंठकर बार-बार उठना-बैठना, इधर-उधर ताकना, दूसरों की बात की ओर कान देना या वीच-बीच में किसी के साथ बातचीत करना, वहुत ही खराब है।

६—नौ, साढ़े नौ बजे से दस, साढ़े दस बजे तक यदि गृहस्थी का कुछ काम-काज हो, तो उसे करना और स्नान करके भोजन करो।

७—इसके वाद विद्यालय जाओ। शिक्षक के पास विनम्र बनें रहो, शान्ति धारण किये रहो और उनके आदर्श पालन करने को सदा तत्पर रहो। क्लास में जाते और आते समय शिक्षक महोदय को प्रणाम किया करो।

८—विद्यालय से लौटने पर यदि समय मिले, तो सद्-ग्रन्थों का पाठ करो; गृहस्थी का कुछ काम हो, तो उसे करो।

९—इसके बाद स्नानादि कार्य या मुँह-हाथ धोकर, कपड़े बदल कर सन्ध्या साढ़े छः बजे से (जाड़े में ५।। बजे से ६ तक) सात बजे तक नाम जप, प्रार्थना और ध्यान करो।

१०—सन्ध्या के ७ बजे से (जाड़े में ६ वजे से) रात के १० बजे तक एकाग्र मन से अध्ययन किया करो। रात को आधा पेट खाना उचित है।

११—रात के दस साढ़े दस बजे (जाड़े में ग्यारह साढ़े ग्यारह बजे) सो जाओ। बिछौने में बैठकर जब तक नींद आने न लगे, भगवान

T

का नाम जपते रहो। फिर और सीधा होकर सोया करो। सोते समय भी लंगोट बाँधे रहो। सोते समय कोई बुरी भाव या बेकार की चिंता मन में आने न पाये, इसीलिये नाम जप किया जाता है।

ब्रह्मचर्य पालन या वीर्यधारण के सहायक

सत्संग :—

जीवन गठन के लिये सत्संग ही सबसे प्रधान सहायक है। सत्संग करने से जीवन को सत् एवं महान् बनाने की इच्छा जाग्रत होती है। सत्संग के प्रभाव से डाकू रत्नाकर क्षणभर में परिवर्तित होकर अन्त में महर्षि बालमीकि हो गये थे।

नाम-जप :—वीर्य धारण के लिये नाम-जप एक प्रधान सहायक है। नाम जपने से शरीर और मन की शुद्धि और पवित्रता के साथ ही वीर्यधारण भी क्रमशः आसान हो जाता है। जो दीक्षा लिये हुए हैं वे इष्ट मन्त्र का जाप करें और जिन्होंने दीक्षा नहीं ली है, वे गायत्री का जप करें अथवा वे—जो नाम उन्हें अच्छा लगे, वह—नाम 'ॐ' कार साथ करके जपें और उनकी मूर्त्ति का ध्यान करें।

एक बार श्वांस खींचकर १०,२० या ३० अथवा जितनी बार हो सके, जप करो। माला हो, तो ठीक है, नहीं तो दोनों हाथों की उँगलियों से भी गिन सकते हो। बिना गिनती किये जप करने से विशेष फल नहीं मिलता। थोड़ी-थोड़ी करके संख्या बढ़ाते जाना चाहिये, जप करते समय मानस नेत्रों से इष्ट मूर्त्ति का अवलोकन करते रहो। जिन्हें कोई भी देव-मूर्त्ति अच्छी न लगती हैं या उसमें मन को स्थिर नहीं कर सकते हैं, वे श्रीमत् आचार्य देव की मूर्त्ति का

T

ध्यान कर सकते हैं। मन की चंचलता की ओर भी ध्यान देने का काम नहीं। तुम्हारा काम तुम एक मन से किये जाओ। इनके लिये किसी आसन का अभ्यास करना आवश्यक है। पद्मासन ही सबसे अच्छा है।

प्रार्थना :—प्रार्थना जीवन का अमृत-रसायन है। प्रार्थना निराश प्राणों में आशा का आलोक लाती है, अवसादग्रस्त हृदय में भरोसा और विश्वास भरती हैं। जिस समय मौत ही प्रिय जान पड़ती है और आत्महत्या ही उसकी एकमात्र रास्ता मालूम होता है, उस समय एक बार करुणासिन्धु, अशरण-शरण भगवान के चरणों में अपना दुःख रोओ, प्रार्थना करो, प्राणों का बन्ध द्वार खोलकर आँसुओं के जल से वक्षस्थल को धों डालो, तो देखोगे, कि सहसा एक अभिनव शान्ति और शक्ति से तुम्हारा हृदय भर जायगा।

सुदृढ़ संकल्प ही साधन का सर्वप्रथम अवलम्बन है। संकल्प की दृढ़ता पर ही साधना की सफलता निर्भर करती है। इसके विना सफलता की आशा व्यर्थ है। शरीर-मन-वाणी से देवगण, ऋषिगण, महापुरुषगण और विशेष कर श्रीमद् आचार्यदेव की कृपा प्राप्त करते हुए वीर्य-धारण के लिये दृढ़संकल्प बनो।

आत्मोन्नति करने की इच्छा रखनें वाले को हर रोज रात को सोते समय आत्मपरीक्षा करनी होगी। डायरी या दिनचर्या लिखने का तरीका अगल पृष्टों में देखो।

❀ समाप्त ❀

मास, बार और तारीख ।	सोम	मङ्गल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
सबेरे उठे हो या नहीं ? कितने बजे उठे हो ?							
कितने बजे उपासना की है ?							
कितने समय तक प्रार्थना की है ?							
कितनी संख्या में जप किया है ?							
इच्छा-पूर्वक वीर्यक्षय किया है या नहीं ?							
बिना इच्छा के अपने आप वीर्य-पात हुआ है या नहीं ?							
बुरी भावनाओं को मन में आनें दिया है या नहीं ?							
बुरी बात सुनी है या नहीं ?							
बुरी बात कही है या नहीं ?							
बुरे दृश्य देखे हैं या नहीं ?							

नोट :—ऊपर बताये तरीके से कापी तैयार करो, उसमें इसी प्रकार खानें बना लो और रोज के कामों को थोड़े से शब्दों में भरते जाओ ।

T

मास बार और तारीख	सोम	मङ्गल	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
बुरे ग्रंथों का पाठ किया या नहीं							
अकारण बातचीत की या नहीं							
बुरे आदमियों के साथ मिले हो या नहीं ?							
भोजन में संयम रखा या नहीं							
नियमित रूप से व्यायाम किया है या नहीं ।							
कौपीन या लंगोट पहने हो या नहीं ?							
नियमित रूप से मल मूत्रादि का त्याग किया है या नहीं							

नोट :—ऊपर दिये गये तरीके से एक कापी वना लो, उसमें इसी प्रकार से खाने तैयार कर लो और उन खानों में रोज के कामों का संक्षिप्त हाल भरते जाओ ।

ब्रह्मचर्य्यम् तपोत्तमम्

"वीर्य ही जीवन है, वीर्य ही प्राण है, वीर्य ही मनुष्य का यथा-सर्वस्व है, वीर्य ही मनुष्य का मनुष्यत्व है। इस वीर्य की रक्षा करने से मनुष्य देवता बनता है, और इस वीर्य को नष्ट करने से मनुष्य पशुत्व को प्राप्त होता है।"

"वीर्यधारण व इन्द्रिय समय के पथ पर जो मनुष्यत्व की साधना में व्रती हैं, वे मेरे प्राणाधिक प्रिय हैं। वे दूर या निकट जहाँ पर क्यों न रहें मेरी शक्ति उसे रक्षा कवच की तरह रक्षा करेगी।"

❀ ❀ ❀ ❀

शक्ति की साधना

हिन्दू ! क्या तुम नहीं जानते हो कि तुम शक्ति के पुजारी हो ? शक्ति के उपासक हो ? तुम्हारी वह शक्ति की साधना कहाँ है ? शिवजी के हाथ में त्रिशूल, उसे देखकर तुम क्या चिन्ता करोगे ? भगवान श्रीकृष्ण के हाथ में सुदर्शन चक्र, उसे देखकर क्या भावोगे ? काली माता के हाथ में रक्ताक्त खड्ग और माँ दुर्गा के दश हाथों में दस प्रकार के अस्त्र देखकर तुम क्या शिक्षा ग्रहण करोगे। इस महा-शक्ति की साधना करने से क्या मनुष्य कभी दुर्बल बन सकता है ? एक बार धीर स्थिर होकर चिन्ता कर देखो।

T

(৭)।

शरीर का पालन थोड़ा कम करोगे। तो क्या शरीर भोग? शरीर की संभाल नहीं लोगे तो क्या वह दो दिन में मर जायेगा? नहीं ईश्वर में मस्त रहोगे तो शरीर के खान पान प्रारब्ध वेग से चलते रहेंगे। ईश्वर को छोड़कर शरीर के पीछे अधिक समय व शक्ति लगाना नहीं। यह शरीर ईश्वर का संदेश देने के लिए प्रकट हुआ है। जब तक यह कार्य नहीं होगा तब तक यह मरेगा नहीं - ऐसा समझकर साधना - ध्यान - भजन में लग जाओ। शरीर की चिन्ता छोड़ दो।

मरने वाले तो पलंग पर भी मर जाते हैं और बचने वाले भयानक अकस्मातों में भी बच जाते हैं॥

T

पुस्तक प्राप्ति स्थान : भारत सेवाश्रम संघ

प्रधान कार्यालय : २११ रासविहारी एवेन्यु, कलकत्ता-१९

मुख्य शाखाएँ

(१) श्रीनिवासपुरी, नई दिल्ली-६५। फोन :—६३००५६
(२) स्वराज्यपुरी रोड, गया। फोन :—२०५७९ स्टेशन—२०९२९
(३) विद्यापीठ रोड, सिगरा, बनारस-१०। फोन :—६६३४२
(४) ९३, तुलाराम बाग, इलाहाबाद-६। फोन :—५३९८८
(५) वृन्दावन (स्टेशन के निकट), जिला :—मथुरा।
(६) देवपुरा, हरिद्वार। फोन :—६३६३
(७) कुरुक्षेत्र, (हरियाना)। फोन :—४४५
(८) स्वर्गद्वार, पुरी। फोन :—२२२७ (९) गंगासागर, २४-परगना
(१०) नवरंगपुरा, अहमदाबाद-९। फोन :—४४९६७
(११) एनीबेसेन्ट रोड, सूरत। फोन :—२००१६, २८३७२
(१२) बाल्मिकीनगर, लोअरटैंक बँध रोड, हैदराबाद-२९
फोन :—२३३३६४
(१३) आमफुलियापाड़ा, नवद्वीप, जिला—नदीया। फोन :—११०
(१४) रीवर्स मीट रोड, सोनारी वेस्ट, जमशेदपुर-११।
फोन :—२६८३१
(१५) १७, स्टैनलेक भिला, लन्दन, डब्लू-१२
(१६) गयाना, त्रिनिदाद तथा कनाडा में भी शाखाएँ हैं।

॥ संघ की पुस्तकावली ॥

१. श्रीश्रीयुगाचार्य जीवन चरित ५) २. हिन्दुत्वम् १·५०
३. स्वामी प्रणवानन्द के जीवन की झाकियाँ ४·५०
४. जीवन साधना के पथपर ४) ५. ॐ श्रीश्री संघवाणी ४)
६. ब्रह्मचर्य्यम् १·५० ७. हिन्दु संगठन मन्त्र १)
८. वाणी व निर्देश १) ९. भारत में गुरुपूजा १)